



**Die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin und der
Landesverband Berlin AK Unternehmerfrauen im Handwerk e.V. laden ein:**

**Gesundheit kompakt –
ein IKK-Gesundheitstag für Unternehmerfrauen im Handwerk**

Mittwoch, 08. September 2010

**Vereinsgelände Berliner Ruder-Club „Welle-Poseidon“ e.V.
Am großen Wannsee 46 in 14109 Berlin**

**„Pack die Badehose ein, nimm dein kleines Schwesterlein
und dann nischt wie raus nach Wannsee .**

**Ja, wir radeln wie der Wind durch den Grunewald geschwind und dann sind wir bald am
Wannsee...“**

... wer kennt es nicht, das Lied der kleinen Cornelia vom Wannsee ...!
Ganz genau trifft das Lied für uns zwar nicht zu,
aber auch wir wollen ihn nutzen, den Wannsee, als malerische Kulisse für unser Vorhaben:

Abseits vom geschäftlichen Einerlei erleben & erlernen wie man sich selbst
in der Freizeit mit etwas Bewegung und Sport helfen kann den Berufsalltag zu meistern,
dem Stress entgegen zu wirken und dabei noch viel Spaß hat.

In diesem Sinne haben wir ein Freizeit- und Bewegungsprogramm
für Mitglieder und Gäste
des „Arbeitskreis UFH e.V. Berlin“ und des „Arbeitskreis UFH e.V. Potsdam“ organisiert.

Wir laden ein zum Rudern (1 Gruppe) und Nordic-Walking (1 Gruppe) unter Begleitung von
ausgebildeten Gesundheitsexperten, die uns anleiten und Fragen rund um den Freizeitsport beantworten.
Keine Angst, kein Leistungsdruck, keine Zeithektik, nein, wir tun etwas für unser Wohlbefinden und genießen
Landschaft und Kultur. Kultur heißt: Beide Gruppen treffen sich später an der Liebermann-Villa, die mit einer
Führung besichtigt wird. Ruderbote und Laufstöcke werden von der IKK organisiert.
Beim abschließenden gemeinsamen Grillen lassen wir den Tag ausklingen.
Für UFH-Mitglieder fallen keine weiteren Kosten an.
Kostenpauschale für Gäste: 35 € (Fitnessprogramm/Verpflegung/Eintritt f. Liebermann Villa)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

*IKK Brandenburg und Berlin
gez. Anna Büge, Marketing*

*LV Berlin Arbeitskreis UFH e.V.
gez. Beate Roll, 1. Vorsitzende*

Anmeldung & weitere Infos: Brigitte Skierwiderski – Tel: 030 / 431 11 98

Verbindliche Anmeldung bitte bis 20. August 2010

Fax: 030- 431 11 98 oder E-Mail: geschaeftsstelle@ufh-berlin.de

Bitte ankreuzen: Ich möchte Rudern -> Vorkenntnisse vorhanden - ja / nein
 Nordic-Walking

Teilnehmerin

_____ Name

_____ Vorname

